Rok III. Nr. 9

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ“ we LWOWIE

WYCHODZI WE LWOWIE W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA. ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 10. ULICA OSSOLIŃSKICH.
Prenumerować także można w Zakładzie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ l. 7 ul. Kurkowa i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna: we Lwowie, w kraju i Austro-Węgrzech
Rocznie 1 złr. 20 ct. . . 1 złr. 50 ct.
Półrocznie — „ 65 ct. . . — „ 80 ct.
Dla Członków Towarzystwa:
Rocznie 1 złr. — ct. . . 1 złr. 30 ct.
Za roznoszenie do domów dopłaca się 1 ct. od każdego numeru.

WRZESIEŃ 1883

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową:
Do Królestwa polskiego, Litwy i Rossyi . . . . . 1 rub. srebr.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec . . . . 3 marki.
„ innych krajów Europy należących do ogólnego związku pocztowego . . . . 4 franki.
„ Ameryki (Stany Zjednoczone) . . . . , ... 1 dollar.

O gimnastyce u Greków.

Wedle dzieł Platona

skreślił

A. Sd.

Im więcej ludzkość na realne zwraca się tory, a duch czasu przesiąkły zasadami materyjalizmu z zachodu, już i do naszej mety dobiega, tem większą jest potrzeba sięgnąć do skarbca wiedzy świata klasycznego, by z tego źródła mądrości niespożytej, zaczerpnąć nauki opartej na ideałach, dziś jeszcze niedoścignionych. To też kiedy w nowszych czasach przypomniano sobie, zaniedbaną przez wieków tyle gimnastykę, i naukę jej postawiono jako drugi ważny czynnik wychowania młodzieży; nie od rzeczy będzie rozważyć sobie, jakie znaczenie miały ćwiczenia gimnastyczne ne ziemi heleńskiej, a mianowicie co o nich pisał niezrównany w poglądach swoich filozof grecki Platon.

Człowiek składa się z ciała i z duszy, dla tego też wychowanie jednego z wychowaniem drugiego w parze iść powinno. Albowiem jak chora dusza na ciało szkodliwie wpływa, tak też choroby cielesne źle oddziaływują na duszę.

Z założenia tego wynika, że obie części składowe człowieka, potrzebują wychowania. Jak zaś nauka jest środkiem wychowania duszy, tak gimnastykę za środek wychowania ciała uważać należy. Przez ćwiczenia bowiem gimnastyczne, przez utrzymanie ciała w ustawicznym ruchu, wzmacnia się siły fizyczne, wydoskonala się w harmonii wszystkie części ciała, a tem samem dodaje mu się zdrowia, mocy i piękności.

Lecz nie tylko ciało kształci i doskonali gimnastyka; podnosi ona także w wysokim stopniu i ducha. Jeśli bowiem nauka i gimnastyka w harmonijnej z sobą zostają łączności, wpływają bardzo błogo na cały ustrój duszy, a dzikość i surowość z jednej, zniewieściałość i gnuśność z drugiej strony, zamieniają się na skromność i wstrzemięźliwość, odwagę i męztwo. Ztąd wynika, że kiedy gimnastyka i nauka umysłowa z sobą w parze idą, natenczas także rozwój ciała i ducha równym krokiem postępuje.

Ćwiczenia gimnastyczne w miarę odbywane przyczyniają się w wysokim stopniu do upiększenia ciała młodzieńca. Piękność bowiem jego zasadza się na tem, że zdolen jest ubiegać się o pierwsze w gonitwie i zapasach, a w wykonaniu jednego i drugiego odznacza się zwinnością, zgrabnością, i giętkością ciała, czem miłe oku sprawia wrażenie.

Prócz tego, mówi Platon w swem dziele o urządzeniu państwowem, powinni oddawać się młodzieńcy gimnastyce, także ze względu na dobro publiczne. Przez ćwiczenia bowiem gimnastyczne nabierają siły do przetrwania ciężkich przygód w czasie wojen, kiedy ojczyzna pod broń ich zawezwie. Aby zaś ciało ku temu zahartować, powinno ich życie być skromne i proste. Potrawy najzwyczajniejsze bez wszelkich przypraw i bez korzeni, powinny być ich pokarmem codziennym. W czasie wojny bowiem trzeba im będzie czuwać, bystry mieć wzrok i delikatny słuch, a ciało

narażone będzie na zmianę ciepła i zimna, na rozmaitość pokarmu i napoju.

Dla tego mówi on dalej, porzućmy wszelką wytworność, syrakuskie uczty, sycylijską różnolitość pokarmów, i smaczne pieczywo atyckie, a żądajmy od młodzieży naszej, aby do 18-go roku życia, wina wcale nie piła, od 18-go zaś do 30-go niechaj go z umiarkowaniem używa, albowiem w przeciwnym razie, dolewa się tylko ogień do ognia, co sprowadza szał szkodliwy człowiekowi.

Gimnastykę dzieli Platon na dwie części: ćwiczenia zapasowe i taniec.

Pomiędzy pierwszemi naczelne miejsce zajmuje grecki pięciobój (πένταθλον), na którym cała gimnastyka Greków polegała. W skład jego wchodziły: gonitwa, skakanie, rzucanie do tarczy, rzucanie dzidą i pasowanie się.

Gonitwa (ποδώκεια albo δρόμος) odbywała się w rozmaity sposób. Zapaśnicy przebiegali tylko raz przestrzeń wytknią aż do mety, a wynoszącą stadion czyli 600 stóp greckich, albo też dwa razy, zrobiwszy zwrot u mety z powrotem do punktu wyjścia. Gonitwy te przedsiębrano zwykle bez odzieży; z czasem jednak przywdziewano szaty, przybory wojenne, a nawet cały rynsztunek, aby walkę tem uciążliwszą sprawić.

Nader wielkiego natężenia sił wymagały wyścigi milowe (δόλιχος) do mety, oddalonej 7—24 stadyów, którą to przestrzeń 7—12 razy przebiedz musiano. Tym sposobem wynosiła długość ogólna, wyznaczona do gonitwy $1\frac{1}{2}$—9 mil. Im większa była odległość, tem umiarkowaniej biedz musiano z początku, aby nie natężyć zbyt sił i nie zasłabnąć w końcu drogi.

Skakanie (ἅλμα) urządzano z początku bez wszelkich przyborów; dopiero w późniejzzym czasie zaczęto używać przyrządów dziś jeszcze w użyciu będących. Ztąd wyrodziły się główne dwa gatunki skakania: w dal i w wyż.

Rzucanie krągiem (δίσκος) znanem było już w dawniejszych czasach, bo w wojnie trojańskiej, o czem wspomina Homer w swej Odysei. Krąg ów był zrobiony z kamienia, żelaza, kruszcu, ołowiu a nawet i drzewa. W środku był otwór, w którym umocowany był trzonek albo rzemień, za który można było krąg uchwycić i rzucić bądź to w dal, bądź w wyż, bądź też do wytkniętego celu.

Rzucanie dzirytem (ἄκον) odbywało się również w trojaki sposób, jak rzucanie krągiem.

Pasowanie się (πάλη) należało do najulubieńszych igrzysk greckich. Przeciwnicy starali się wzajem pokonać w ten sposób, że jeden drugiego chwytał za gardło i dławił go, albo też uderzali gwałtownie czołem w czoło. Bój ten trwał tak długo, dopóki ból, albo zupełne wycieńczenie sił, nie zniewoliły jednego z zapaśników do oświadczenia, że się poddaje. Kto przeciwnika trzy razy powalił na ziemię, tem samem stawał się zwycięzcą.

W ten pięcioraki więc sposób, odbywał się ów sławny pięciobój w czasie igrzysk greckich. Zwycięzca odbierał w nagrodę tylko wieniec, którym zdobiono skronie jego, a nagroda ta droższą była dla niego nad dzisiejsze wysokie sumy pieniężne, za któremi się tak świat ubiega. W tryumfie i wśród radosnych okrzyków, oprowadzano go po mieście i towarzyszono mu do domu.

Później weszła także w zwyczaj walka na pięście, które w stosowne ku temu celowi opatrzono rzemienie. Główną rolę odgrywała tu zwinność, aby odeprzeć razy przeciwnika i zadać mu niepostrzeżenie cios, któryby go do dalszej walki niezdatnym uczynił. Wystrzegano się jednakże szarpania, zranienia przeciwnika, a ubliżało to honorowi zapaśnika, gdyby do pomocy miał był użyć nóg lub zębów, gdyż przekraczało to granice, prawem przyzwoitości nakreślone. Dopiero kiedy wskutek nadpsutych obyczajów, żądny strasznych bojów lud grecki, zluźnił granice dotychczasowych obyczajów, zezwalano także na walkę tak zwaną pankration, w której wolno było zapaśnikom wszelkiego użyć sposobu, by zwalczyć przeciwnika bez względu na to, czy go porani, rękę złamie lub inną część ciała nadweręży.

Taniec, mający swój początek w nasladowaniu ruchów ludzkich, uważano jako ćwiczenie przedwstępne do gimnastyki. Uczono się go zaś dla tego, że nadawał ciału zgrabności, piękności, ładu i lekkości w używaniu pojedyńczych części ciała. Przedewszystkiem ceniono poważny taniec, jako ćwiczenie pożyteczne w celach wojennych i ku zabawie Muzom i Apollinowi poświęconej.

Zalecano także przechadzki wspólne i kąpiel. Korzyść ich dostatecznie uznana i znana, nie potrzeba więc nam się dłużej nad niemi rozwodzić.

Polowanie uważano również jako ćwiczenie przydatne w wojnie; natomiast rybołostwo i ptasznictwo były zakazane, jako niegodne mężów odważnych i walecznych.

Oto w głównych rysach ćwiczenia gimnastyczne Greków, szczególnie Ateńczyków, jak je Platon w swych dziełach podaje.

Jak wielce starożytni gimnastykę cenili, widzimy ztąd, że stanowiła ona u nich integralną część wychowania młodzieży. Z upadkiem nauk klasycznych upadła także gimnastyka, a kiedy znowu klasycyzm przed 300 laty odżył, zapomniano o gimnastyce, i o wychowaniu fizycznem dzieci. Dopiero w najnowszym czasie zwrócono uwagę na skarb ten drogocenny w wychowaniu młodzieży. Coraz liczniejsze utyskiwania na śmiertelność i choroby młodzieży, wynikające z jednostronnej pracy umysłowej, coraz częstsze i silniejsze głosy, stawające w obronie tej młodzieży, naprowadziły pedagogów na przemyśliwanie, w jakiby sposób szerzącemu się złemu zaradzić można. I nie wymyślono nic nowego, ale odgrzebano starą teoryją Greków, którą nam przedewszystkiem Platon w swych dziełach zachował. Przekonano się, że Grecy bardzo racyjonalnie wychowywali swe dzieci, kształcąc nie tylko ich umysł ale i ciało.

Ztąd poczęto także i w naszych szkołach nasamprzód męzkich, a potem i żeńskich zaprowadzać nauki gimnastyczne. Dbali o dobro kraju i społeczeństwo mężowie, starają się szerzyć i pomiędzy dorosłymi ćwiczenia gimngstyczne, tworząc stosowne ku temu stowarzyszenia.

Nowy ten zwrot coraz liczniejszych znajduje zwolenników, bo i pedagogika i higiena publiczna przekonały się, iż zbawienną prawdę zawiera przysłowie: „W zdrowem ciele — zdrowa dusza“.

Wielkość i wzrost ludzi

przez

Wawrzyńca Held

przełożył

Edmund Gergowicz.

(Dokończenie).

Trudną jest odpowiedź na pytanie, jaką wielkość człowiek przekroczyć musi, by zostać olbrzymem, a do jakiej miary dojść powinien, by za karła uważanym być nie mógł.

Odpowiemy dobrze, mówiąc: że kto wielkość zwykłą swych plemieńców o 50 ctm. przekroczy, jest olbrzymem, a kto 50 ctm. po za nią pozostanie, jest karłem.

W Niemczech 157 ctm. stanowi minimalną miarę dla żołnierza. Mężczyźni tej wielkości nie są rzadkimi; należą przeto do zwykłej miary ludzi. Kto więc tam o 50 ctm. więcej, zatem 207 ctm. dosięga, jest olbrzymem; komu zaś 50 ctm. do powyższej miary minimalnej niedostaje, a więc kto wysokim jest na 107 ctm. albo też kto mniejszym jest jeszcze, ten uchodzi ze karła.

Quetelet podaje wielkość mężczyzny dla Francyi: olbrzyma 2·701 mt., słusznego człowieka 2·027 mt., zwyczajnie słusznego męża 1.668 mt., średnio-słusznego 1.617 mt., zwyczajnie niskiego 1.566 mt., niskiego 1.207 mt., karła 0·333 mt. Pisze on nadto: „Połowa wszystkich popisowych mężczyzn znajduje się między 166·8 ctm. a 156·6 ctm. Na 10 milionów przypada tylko jeden olbrzym i jeden karzeł“.

Chiński olbrzym Yong-yu-sing, który przed kilku laty Niemcy objeżdżał, miał od stóp aż do wierzchołka 278 cmt.; przewyższał przeto rodaków swoich, południowych Chińczyków, o 115 ctm. Oddalenie od stopy do końca pionowo wzniesionej ręki wynosiło 331 ctm. Józef Drazal z Holleschau na Morawii, który się r. 1880. w Dreznie publicznie pokazywał, wysoki był na 250 ctm. Przez pierścień jego przerzucić można było dwumarkówkę.

Większych olbrzymów rzadko gdzie napotkać można. Jeśli badacze pisma św. podają wielkość olbrzyma Goliata, który wedle biblii był wysoki na sześć łokci i na jedną szerokość ręki, co wedle miary dzisiejszej wynosi 298 ctm., to rzeczywiście, ponieważ wielkości takiej nawet w przybliżeniu człowiek osięgnąć nie jest w stanie, możemy o dokładności rachunku tego nieco powątpiewać.

Gdybyśmy wielkość olbrzyma nie tak wysoko określali, jak to wyżej uczyniliśmy, toby olbrzymi nie byli tak rzadkimi.

Podczas ostatniej północno-amerykańskiej wojny domowej mierzono nie mniej niż 1,104.841 ludzi. U mieszkańców państw wschodnich wynosiła przeciętna wielkość 173 ctm., na zachodzie zaś 177 ctm.

Wynik ten w każdym razie zależy od ciągłego na wschodzie napływu Europejczyków, którzy od Amerykanów są niższymi. Tylko dobrze zbudowane jednostki, mogły się na zachodzie utrzymać; one tylko czuły się silnymi, aby tam podążyć. Prawdziwych olbrzymów nie było między popisowymi, gdyż co 47my był nad 200 ctm., co 22gi nad 203 ctm., co 11ty nad 205 ctm., co 7my nad 208 ctm., co 6ty nad 211 ctm., co 2gi nad 213 ctm.

Równie rzadkimi jak olbrzymi są karły. Dziedziczną była karłowatość w rodzinie polskiego hrabiego Borwluskiego, w której karły żenili się z karliczkami.

Pewiem hrabia tego nazwiska miał 75 ctm. wysokości, kiedy zupełnie wyrósł i stał się dojrzałym; brat jego 90 ctm. a jedna z sióstr ledwie tylko 60 ctm.

Najmniejszy karzeł, o którym wiarygodną mamy wiadomość, wysoki był na 42 ctm. i liczył lat 37. Z jakim to uczuciem spoglądał ten człowieczek na drugich ludzi, którzy go cieleśnie cztery do pięć razy przewyższali, bo nawet spiąwszy się na palcach, nie zdołał tenże spojrzeć na krzesło zwyczajnej wysokości, a nie garbiąc się bardzo, mógł wygodnie przechadzać się po pod krzesłami. Lat 16 liczący karzeł generał Mite wysoki na 26½ cala = 62·54 ctm. i ważący 9 funtów, jakoteż towarzyszka jego, miss Łucyja, 17 lat licząca, 5 funtów ważąca, a wysoka na 25 cali = 59 ctm,, którzy pokazywali się 1880. w Londynie, pochodzili z północnej Ameryki.

Magnaci różnych narodów dawniej jak wiemy dla przyjemności, karłom usługiwać sobie kazali. O tem poucza nas i historyja Egipcyjan. W narodzie tym starano się poniekąd, jak się o tem z Ebersa „Uardy“ przekonywamy, aby małe jeszcze dzieci sztucznymi sposobami w naturalnem ich rośnieniu powstrzymywać i tak na karłów wychowywać. Również i znakomici Rzymianie, trzymali sobie dla rozrywki karłów.

Nowsze dzieje opowiadają również o Piotrze Wielkim, że wiele karłów królestwa na dworze swym utrzymywał.

W Niemczech w XVII. stuleciu utrzymywano karłów i błaznów po dworach, jako środek zabawy. Starano się nieraz usilnie, aby choć dostać karłów do posługi. Korrespondencyje książąt i księżniczek z tej epoki, dają tego liczne dowody. Tak prosi hrabina z Leuchtenbergu księcia Albrechta pruskiego o karła, i załącza zapewnienie, że go jak własne swe dziecię wychowywać będzie. Książę Eryk II. z Brunświku odpowiada na podobną prośbę, „że gdy E. L. proszą nas o karła i karliczkę, to niechaj E. L. wierzą nam, iż ponieważ obecnie wielokrotnie już proszeni byliśmy przez różnych panów i przyjaciół naszych o nich, przeto tym razem służyć im nie jesteśmy w stanie., zapewniając, że starać się o to będziemy, byśmy podobnego karła i karliczkę otrzymać i takowych odstąpić mogli“.

W roku 1617. było na dworze Saskim jeszcze trzech karłów, trzech trefnisiów i dwóch „krotochwilnych radców“. (Proelz. „dzieje teatru nadwornego w Dreźnie“, Drezno 1878).

*

Karliczka, Anna Teresa Sonberg, rodem z Wogezów, miała 86 ctm. wysokości i żyła lat 64.

Zmniejszania się więc wielkości cielesnej obecnego pokolenia, w porównaniu z przodkami naszymi wedle przytoczonych tu faktów, przypuszczać nie można. Wzrost pierwszego człowieka szacują wedle znalezionych resztek kości na cztery stopy (=125·5 ctm.) Przeciętny wzrost Niemców jest dziś jeszcze taki sam, jak przed wiekami. Jak niegdyś jednostki zwykłą miarę o wiele przewyższały lub znacznie pod nią zostawały, tak samo dzieje się i dziś jeszcze. Tak miał mieć Karol Wielki, wedle znalezionej włóczni żelaznej, która długości jego całkiem odpowiadała, sześć stóp i trzy cale = 196 ctm. wysokości. Zasłużył przeto również i ze względu na ciało, na przydomek „Wielkiego".

Wielkość tę przekroczył nawet pewien książe teraźniejszego domu cesarskiego; w Niemczech bowiem książe Albrecht Pruski (syn), ma poważną wysokość 198 ctm.

Miarę gwardyi pruskiej (172·6 ctm.), przekroczyli cesarz Wilhelm, książe Fryderyk Karol i również książe Bismark: cesarz Wilhelm = 183·6 ctm., następca tronu Fryderyk Wilhelm = 183 ctm., książe Fryderyk Karol = 175·4 ctm., książe Bismark = 185·6 ctm.

Skoro więc w nowszych czasach, spadła miara poboru wojskowego u poszczególnych narodów, to powodem tego nie jest bynajmniej owe spadanie wielkości ciał w ogóle, ale raczej większe masy żołnierzy. Przy pomiarze wojskowym nie samą tylko wysokość, lecz i resztujące własności ciała badać należy. Między niezdatnymi bowiem są również i tacy, którzy wymaganiom co do wzrostu zupełnie odpowiadają.

Prawdą jest przeto, co mówi Ernest Maurycy Arndt że: „Skazki północne i wiara niektórych narodów, jakoby ludzie byli niegdyś silniejsi i wspanialsi, i płodzili mnóstwo olbrzymów, są przez historyją i doświadczenie dawno jako bajki wykazane". Jak wielkość bowiem ciała, tak również w wieku machin i pary, stała się i siła cielesna człowieka niewiele co mniejszą. Takie przynajmniej zrobiono spostrzeżenie, że dzikie i nieokrzesane narody, których sposób życia, cielesnemu rozwojowi tak odpowiada, ucywilizowanym Europejczykom pod względem siły, wyprzedzić się przecie dają.

Dr. A. Thomson, badał siłę mięśniową Maorów w Nowejfunlandyi przez podniesienie ciężaru z ziemi i pokazało się, że z 31 jednostek, z któremi doświadczenia te robiono.

6	Nowofundlandczyków	410—420	funtów	z ziemi podniosło.
2	„	400—410	„	
5	„	390—400	„	
3	„	380—400	„	
6	„	360—380	„	
5	„	340—360	„	
2	„	336	„	
2	„	250—266	„	

Ciężar, który w przecięciu podnosili, wynosił 367, największy 420, najmniejszy 250 funtów.

Podobna próba, jaką z 31 angielskimi żołnierzami 58. pułku, (którzy przeciętnie bez odzieży 144 funtów ważyli) przedsięwzięto, wykazała następne cyfry:

2	żołnierze	podnieśli	504	funtów,
8	żołnierzy	podniosło	460—480	funtów,
14	„	„	400—460	„
9	„	„	250—400	„

Waga przeciętna, jaką żołnierze angielscy z ziemi podnieść byli w stanie, wynosiła 422 funtów, czyli o 55 funtów więcej, niż u Maorów. Siła Maorów miała się przeto do siły Anglików, jak mniej-więcej 6 : 7. Po doświadczeniach z dynanometrem, ma się siła mężczyzny z Wan-Diemensland, Nowofundlandczyka, mieszkańca wyspy Timor, francuskiego majtka i angielskiego kolonisty w Oceanii (Australii) jak 50, 51, 58, 69, 71. (Roszera, „Zasady ekonomii narodowej", 6. wyd. Sztuttgart 1866).

Parron robi uwagę w swych „podróżach i odkryciach w Oceanii" na podstawie przedsięaranych przez siebie doświadczeń, że najsłabszy Francuz, tyle siły muszkularnej posiada, co najsilniejszy krajowiec z Wan-Diemenslandu; a najsłabszy Anglik silniejszym jest od najsilniejszego pierwotnego mieszkańca Nowej Holandyi.

Wedle tych spostrzeżeń posiadają Maorzy o wiele większą siłę fizyczną, aniżeli pierwotni mieszkańcy Oceanii (Australii).

Mniejsza ta siła mięśniowa Maorów, którzy ze względu na przyrodę, ciężar ciała i objętość klatki piersiowej, dość się zbliżają do rasy anglo-saskiej, mogłaby główną swą przyczynę mieć w roślinnem pożywieniu Nowofundlandczyków, które jak wiadomo przyczynia się wielce do wytwarzania w ciele naszem tłuszczu, a nie powiększa materyj mięśniowych. Z drugiej nadto strony leniwy, jednostajny sposób życia Maorów, nie przyczynia się bynajmniej, do rozwinięcia siły mięśniowej.

Trafnie zauważył dr. Thomson, że poprzednia okoliczność udowadniająco występuje przeciw tym, którzy mają w tem upodobanie, aby świat i ludzi obecnie za mniej silnych i mocnych przedstawiać, niżli w poprzednich stuleciach, zanim handel i oświata swój wpływ wywarły na zwyczaje i obyczaje narodów. „Albowiem widzimy tu, jak Nowofundlandczycy, rasa, która się właśnie teraz dopiero ze stanu pierwotnego podniosła, zarówno i pod względem fizycznej siły, daleko po za mieszkańcami kraju stoją, gdzie maszyny i cywilizacyja takie zmiany socyjalne zdziałał, jakie żaden inny naród oświecony na ziemi wykazać nie byłby w stanie". („Podróż austryjackiej fregaty Nowary na około ziemi, w latach 1858—1859, pod rozkazem komandora B. z Wüllerstorf-Urbaira", tom III. str. 120).

Fryderyk Oesterlen przytacza jako dowód przeciwnie, iż narody oświecone przez swą cywilizacyją, i swój sztuczniejszy żywot, i całą swą siłę również podniosły, tak że siła mięśniowa Niemca lub Brytańczyka, ma się dziś do siły Indyjanina, dzikiego Malajczyka wedle dokładnych badań, jak 7 : 5. I dlaczegóż to padają dzikie, pierwotne narody wszędzie przed siłą cywilizacyi? (Oesterlen, „Człowiek i tegoż fizyczne utrzymanie", Lipsk 1859).

Fakta te pouczają nas, że przy zaniedbywaniu ćwiczenia i kształceniu ducha, siła i tęgość cielesna tak samo zmniejsza się, jak przy zaniedbywaniu i nie-

kształceniu sił cielesnych, siła duchowa karleje. Ciało i duch stanowią zawsze tak jednolitą całość, iż każda część, wtedy tylko najwyższym wymaganiom zadość uczynić może, gdy obie prawidłowo się rozwijają. Tak samo w życiu narodów, jak i w życiu pojedynczych ludzi.

Pytanie, jak się wysokość ciała ma do siły cielesnej i zwinności, należy w ten sposób rozwiązać, że największa zdolność działania i wytrwałość, łączy się zawsze ze średnią wielkością.

Tak mówi dr. J. C. Lion: „Nie wysoki człowiek jest tu w ogóle wyszczególnionym, ale, mówiąc językiem umiejętności, człowiek średni, t. j. ten, który się zbliża najwięcej do ideału, wedle którego przyroda tworzy, i od którego w przeciwnych kierunkach się różni". („Deutsche Turn-Zeitung". 1864. str. 226).

Ten sam wynik, dała również i przyjętą w listopadzie r. 1864. przez niemieckich gimnastyków statystyka właściwości ciał i uzdolnienia. Wilhelm Augerstein mówi przeto przy jej ogłoszeniu: „Zdaje nam się, że że ogólnie średnią wielkością będzie ta, która tak z zestawienia wielkich jak i małych, najsilniejszych i najzwinniejszych ludzi wynika. Pogląd ten został teraz właśnie stwierdzonym". (Zweites statistisches Jahrbuch der Turnvereine Deutschlands von Georg Hirth, Leipzig 1865).

Ponieważ wielkość i wzrost człowieka głównie od wielkości i wzrostu kości zależy, przeto w krótkości nadmienimy tu jeszcze, jak się odbywa ich rośnięcie.

Odżywianie i rośnięcie kości, odbywa się za pomocą tak zwanej błony okostnej, która kości otacza. Na płaskich kościach, odbywa się to tworzenie nowych mas kostnych zawsze u ich krawędzi, przy kościach zaś długich, rurkowatych na ich kończynach. Udowodnionem to zostało na zwierzętach przez karmienie ich marzanną, przez co tworząca się wtedy nowa masa kości, czerwono się barwi, wtedy gdy dawniejsze składniki zwykłą barwę kości okazują. Również wbijano żyjącym zwierzętom gwoździe w kości, lub nakładono na nie pierścienie, po czem po dłuższym czasie mierzono przyrost nowo-powstałych mas kostnych.

Aby uwagi czytelników naszych nienadużywać, kończąc niniejszą pracę podnosimy tu jeszcze myśl jedną. Mówiliśmy tu o ludziach różnych stref ziemi, których obliczamy obecnie na 1.500 milionów.

Otóż wyobraźmy sobie, że ludzie ci stoją teraz obok siebie wedle wielkości ugrupowani. Powstałby przez to szereg, jakiegoby najbutniejsza nawet wyobraźnia wytworzyć sobie nie była w stanie. Oczywiście nie wystarczałaby ziemia cała na to, aby ich wszystkich szeregiem ustawić, trzeba by ich bowiem nie jak żołnierzy w trzy, ale w jedenaście szeregów stawiać po za siebie.

Aby zaś ten szereg można było z prawego do lewego skrzydła jak najspieszniej obejrzeć, musielibyśmy przed nim biegnąć rok cały i 15 dni ciągle, z szybkością pośpiesznego pociągu.

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ".

W miesiącu Czerwcu b. r. brało udział w ćwiczeniach 82 członków, a w miesiącu Lipcu 70. Powód zmniejszenia się liczby biorących udział w ćwiczeniach. w tych dwóch miesiącach jest ten, że znaczna liczba członków opuściła Lwów, aby w czasie wakacyjnym odetchnąć świeższém powietrzem. Jednakowoż w tegorocznych wakacyjach brała udział w ćwiczeniach większa liczba członków, jak w latach poprzednich, a porównywając rok ubiegły, który należał pod tym względem do najkorzystniejszych, okazuje się, że w bieżącym roku uczęszczało na ćwiczenia w miesiącu Czerwcu więcej o 26 członków, a w Lipcu o 25, niż w roku zeszłym. Swiadczy to bezprzecznie o pomyślnym rozwoju Towarzystwa.

W ciągu tych dwóch miesięcy przystąpiło do Towarzystwa 11 członków, ubyło 2. Towarzystwo liczy z d. 1 Sierpnia b. r. 315 członków.

W miesiącu Czerwcu odbywały się ćwiczenia dla członków w dniach i godzinach tych samych, co i w miesiącu maju: Z dniem 1. Lipca zniesione zostały godziny przeznaczone dla członków starszych wiekiem, gdyż większa ich połowa opuściła Lwów. Z dniem 15 Lipca b. r. zniesione zostały godziny dla członków we wtorki, czwartki i soboty od 7 do 8, a w poniedziałki, środy i piątki od 8 do 9 wieczorem. Ćwiczenia odbywają się obecnie tylko w poniedziałki, środy i piątki od 7 do 8 wieczorem; a podział ten trwać będzie do końca sierpnia b. r., zaś z początkiem Września nastąpi nowy podział godzin.

Wydział odbył w ciągu tego czasu dwa posiedzenia, a z tych jedno wspólne z komitetem budowy sali gimnastycznej. Komitet budowy przedstawił Wydziałowi plany sali gimnastycznej i kosztorys, wedle którego zupełna budowa projektowanego gmachu wynosić ma 55000 złr. a. w. Plan jednak tak jest zrobiony, że wybudowanie sali i najpotrzebniejszych ubikacyj, kosztować będzie 30000 złr. Ze względu na fundusze Towarzystwa, uchwalono na razie wybudować gmach za 30000 złr., a później w miarę możności uzupełniać dalszemi potrzebnemi ubikacyjami.

Uchwalono wnieść podanie do Magistratu król. stoł. miasta Lwowa, względem zatwierdzenia planu budowy gmachu gimnastycznego, co też następnie i wykonano.

A gdy fundusz budowy sali, przedstawiał kwotę około 10200 złr, co na ukończenie zaprojektowanej budowy jest niedostatecznem, uchwalił Wydział wybrać komitet, któryby się zajął uzyskaniem pieniędzy potrzebnych na budowę. Do komitetu tego zaproszeni zostali pp. Jan Dobrzański, Edward Simon, Lewakowski Aleksander, Lewandowski Feliks, Prexell Seweryn, Setti Karol i Richtmann Zygmunt.

Po ożywionej dyskusyi przyszedł Wydział do przekonania, że uzyskanie pożyczki na budowę sali w jakiej instytucyi finansowej w dostatecznej wysokości przed wybudowaniem gmachu jest niemożebnem.

Wydział znalazł się więc znowu w trudnem położeniu, gdyż aby budowa mogła być raźnie i należycie prowadzoną, koniecznem jest zabezpieczenie funduszów objętych kosztorysem. Okazała się zatem konieczna potrzeba, aby który z członków Wydziału, osobistym kredytem uzyskał 20000 złr. na cele budowy, które po wybudowaniu gmachu, i zaciągnięciu na takowy pożyczki zwrócone mu zostaną.

A gdy żaden z członków Wydziału, bądź dla niemożności uzyskania takiej kwoty w drodze osobistego kredytu, bądź w braku dobrej chęci, nie chciał podjąć się tej misyi bez której budowa sali byłaby niemożebną, oświadczył p. Jan Dobrzański gotowość wystarania się 20000 złr. osobistym kredytem, na cel budowy sali pod warunkami wyżej określonemi. I tu p. Jan Dobrzański przybył w pomoc Towarzystwu, bez której Towarzystwo nie mogłoby przystąpić do budowy sali. P. Jan Dobrzański, który należy do szczupłej garstki założycieli Towarzystwa gimnastycznego „Sokół", już w pierwszych latach sprawował skutecznie zaszczytny urząd dyrektora Towarzystwa, zaś od lat 12 jest Prezesem Towarzystwa. On był i jest mu pomocą i dźwignią, i jemu ma przeważnie Towarzystwo do zawdzięczenia, że utrzymuje się w tak trudnych okolicznościach rok 16ty, tak, iż nie stało się z nim to, co z tylu innemi towarzystwami, gdzie w braku sprężystego kierownictwa, i braku środków materyjalnych, same przez się istnieć przestały. On Towarzystwo wspierał radą, własnemi zasobami, kierował niem, i dźwigał go tak, że już obecnie może pomyśleć o własnej sali i swój byt ustalić. Jemu należy się zupełne uznanie i wdzięczność od każdego członka Towarzystwa, który w tym przybytku zdrowotnym pokrzepia swe siły do dalszej pracy swego powołania. Należy mu się wdzięczność od rodziców, których dziatwa poprawiła już zdrowie w tym to Zakładzie. A rok rocznie do tysiąca uczniów korzysta bezpłatnie z nauki gimnastyki. Wreszcie należy mu się i uznanie kraju, któremu Zakład ten wychowuje przyszłych obywateli zdrowych ciałem, a tem samem i silnych na duchu. Dodać musimy nadto, że Zakład ten jest jedyną instytucyją na całą Polskę.

Na prośbę Towarzystwa gimnastycznego „Sokół" zezwolił Pan Minister oświaty na otworzenie w Towarzystwie gimnastycznem „Sokół" bezpłatnego kursu dla kandydatów, na nauczycieli gimnastyki dla szkół średnich i seminaryjów nauczycielskich, w czasie tegorocznych wakacyj, na który to kurs uczęszcza 10 nauczycieli szkół średnich.

Kurs ten rozpoczął się dnia 3 Sierpnia b. r, a nauka odbywała się codziennie od godziny 9 z rana. Wykładał kierujący nauczyciel Towarzystwa gimnastycznego „Sokół" oraz członek komisyi egzaminacyjnej państwowej z nauki gimnastyki p. Antoni Durski: zaś od godziny 4 popołudniu wykładał prezes komisyi państwowej dla nauki gimnastyki p. M. Edward Madeyski.

Sprawozdanie z tego kursu umieścimy w przyszłym numerze.

Fundusz budowy sali umieszczony jest w 9 książeczkach wkładkowych galicyjskiego banku kredytowego i w 1 książeczce wkładkowej galicyjskiej kasy oszczędności, a mianowicie:

Książeczka Nr. 4325 przedstawiała z 1. Stycznia b. r. 479 złr. 59 ct., narosłe odstki do 30. Czerwca b. r. wynoszą 10 złr. 78 ct., zatem stan z 1. Lipca b. r. 490 złr. 37 ct.; Nr. 4465 przedstawiała kwotę 712 złr. 90 ct., odsetki narosłe za 1. półrocze b. r. 16 złr. 2 ct. razem 728 złr. 92 ct.; Nr. 6106 przedstawiała kwotę 205 złr. 58 ct. (nowa wkładka) 4 złr. narosłe odsetki za 1. półrocze b. r. 4 złr. 61 ct. razem 214 złr. 19 ct.; Nr. 11079 przedstawiała kwotę 1469 złr. 44 ct. narosłe odsetki za 1. półrocze b. r. 33 złr. 5 ct razem 1502 złr. 49 ct.; Nr. 13554 przedstawiała kwotę 116 złr. 37 ct., narosłe odsetki za 1. półrocze b r. 2 złr. 13 ct. razem 118 złr. 50 ct.; Nr 10899 przedstawiała kwotę 2059 złr. 4 ct. narosłe odsetki za 1. półrocze 46 złr. 33 ct. razem 2105 złr. 37 ct.; Nr. 11162 przedstawiała kwotę 303 złr. 8? ct. narosłe odsetki za 1. półrocze 7 złr. 64 ct. nowa wkładka na tę książeczkę 700 złr. razem 1011 złr. 46 ct.; Nr. 17355 nowa wkładka 500 złr. narosłe odsetki 1 złr. 12 ct. razem 501 złr. 12 ct.; Nr. 17723 nowa wkładka 500 złr. razem 500 złr.; Nr. 36384 (galic. kasy oszczędności) 370 złr. narosłe odsetki od 3. Września 1882 do 30. Czerwca 1883 13 złr. 56 ct. razem 383 złr. 56 ct.

Razem kapitał 7420 złr. 74 ct, odsetki 135 złr. 24 ct., ogółem 7555 złr. 98 ct., doliczywszy do tego uchwalone przez Wysoki Sejm na budowę sali dla Towarzystwa gimnast. „Sokół" 3000 złr. łącznie zatem 10555 złr. 98 ct.

Książeczka Nr. 4325 znajduje się w przechowaniu Wysokiego Wydziału Krajowego, zaś reszta 9 książeczek w przechowaniu Wgo Zygmunta Richtmana dyrektora Towarzystwa.

Ogłoszenie. Zawiadamiamy szanownych Członków Towarzystwa gimnastycznegn „Sokoł", oraz osoby interesowane, że z dniem 1. Września b r. otwieramy nowy kurs nauki gimnastyki higieniczno-racyjonalnej, dla Członków Towarzystwa wedle nowego planu, obejmującego systematyczny rozkład ćwiczeń na okres trzech miesięcy. W pierwszej połowie Września, odbywać się będą ćwiczenia dla Członków Towarzystwa tylko w poniedziałki środy i piątki, od godziny 7 do 8. wieczorem, zaś od 15. Września zostanie liczba godzin powiększoną i ćwiczenia odbywać się będą w każdy dzień roboczy wieczorem.

Dyrekcyja uprasza o rychłe zgłaszanie się, aby wcześnie możebnem było godziny ćwiczeń ustalić, i uskutecznić należyty podział z uwzględnieniem sił cielesnych i stopni wprawy w ćwiczeniach, gdyż tylko systematyczne i stopniowe zastosowanie ćwiczeń, może mieć należyty skutek.

Dla nowo wstępujących członków, wynosi wpisowe raz na zawsze 1 złr., zaś wkładka miesięcznie z prenumeratą Przewodnika gimnastycznego 1 złr. 10 ct.

Dyrekcyja zaprasza do jak najliczniejszego udziału i zwraca uwagę tych osób, którzy ze swego zawodu prowadzić muszą życie siedzeniowe, że gimnastyka jest najskuteczniejszym środkiem do wprowadzenia potrzebnej równowagi w ustroju ludzkim.

Fundusze bieżące Towarzystwa zostały wyczerpane, a zaległości u szanownych Członków tak wkładkowe jakoteż za prenumeratę są znaczne, dlatego Dyrekcyja zmuszoną jest upraszać w tej drodze szanownych Członków i prenumeratorów, o łaskawe rychłe wyrównanie jeżeli nie całej, to przynajmniej częściowej zaległości.

Pieniądze wkładkowe nadsełać należy do Dyrekcyi Tow. gimn. „Sokoł" pod l. 7. przy ulicy Kurkowej, zaś prenumeracyjne do Administracyi Przewodnika gimnastycznego pod l. 10. przy ulicy Ossolińskich.

Dyrekcyja żywi nadzieję, że szanowni Członkowie raczą prośbie tej zadość uczynić.

Zwraca się uwagę szanownych Członków, że w myśl postanowień statutu, każdy członek tak długo obowiązany jest do uiszczania wkładek, dopokąd wystąpienia swego z Towarzystwa pisemnie nie zgłosi.

SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

Lekarsko-pedagogiczne towarzystwo w Berlinie. Na dorocznem zgromadzeniu, odbytem przy końcu roku ubiegłego. Prof. dr. Euler skreślił stan gimnastyki udzielanej terminatorom, przez wszystkie towarzystwa gimnastyczne berlińskie. Najwięcej zajmuje się terminatorami towarzystwo: „Berliner Turnerschaft“. Wydzieliło ono z kasy swej zapomogę, aby dla terminatorów urządzić wycieczkę gimnastyczną na Zielone Świątki, i przysposobiło dla nich 560 tłumoczków podróżnych. Stara się też i o to, aby ubogiej młodzieży dostarczyć ubrania gimnastycznego

Tenże referent wykazuje wymownymi słowy, jak bardzo potrzebną jest dla rzemieślników nauka gimnastyki. Młodzież ta bowiem będąca w wieku życia od 14—18 r., po wyjściu ze szkoły pozbawioną bywa nauki gimnastyki, właśnie w tym okresie życia, w którym jej do rozwoju ciała najbardziej potrzebuje. Jednostronna ich praca, w warsztatach dusznych i zakurzonych wymaga ruchu wyrównywającego i świeżego powietrza.

Jednostronna czynność mięśni, powoduje u rzemieślników zboczenia fizyczne. Tak spostrzegamy u piekarzy wykrzywienia nóg, u stolarzy przygarbienia, u kowali niejednostajne wykształcenie nóg. Nawet i powszechna służba wojskowa, zyskałaby niezawodnie więcej materyjału zdrowego a stąd wypływa i obowiązek dla państwa, aby naukę gimnastyki dla rzemieślników należycie popierało. Z wykształceniem sił fizycznych, przybywa odwagi, a poczucie siły i zręczności, podnosi zaufanie w siebie i obudza uczucie honoru. Nauka gimnastyki, udzielana przez towarzystwa, oddziaływa wychowawczo, na umysły rzemieślników, uczy ich podporządkowywać się pod pewne prawa, budzi zwysł porządku i obowiązku. Błogie też skutki wywołuje śpiew, praktykowany przy nauce gimnastyki. Odbrzmiewa on później w duszy, dodaje zachęty wśród pracy i boju, a co również ważną jest rzeczą, iż najskuteczniejszym jest środkiem, do wyrugowania sprośnych z pośród nich piosnek.

Nie należy też zapominać i o wycieczkach, urządzanych w dni świąteczne, prowadzonych towarzysko, a przecież poważnie z powstrzymaniem wszelkiego nieokrzesania i dzikości. Wyprowadzając młodzież do lasu, na pole, nastręcza się jej wiele szlachetnej rozrywki, odświeża się ją i usposabia dobrze do pracy.

Usiłowania tak wzniosłe towarzystw gimnastycznych, należałoby wspierać z całej siły. Ubolewa nakoniec referent, iż dziennikarstwo mało się zajmuje sprawą nauki gimnastyki, podczas gdy wyścigom konnym i innym zabawkom poświęca wiele miejsca.*)

Dr. Korn stwierdza jako lekarz, iż jednostronne zawodowe zatrudnienia, nie tylko wypaczają organizm, ale sprowadzają także nowotwory i stwardnienia. Wykazano też statystycznie, iż pracujący w warsztatach zamkniętych, podlegają daleko częściej chorobom, niż pracujący na wolnem powietrzu.

Dr. Toselowski wyraża życzenie, aby pozyskano majstrów dla tak szlachetnej sprawy i zaznacza potrzebę zestawienia statystycznego, ilu rzemieślników uczęszcza na naukę gimnastyki, a ilu do szkoły powtarzania t. j. dalszego kształcenia, gdyż według jego spostrzeżeń, nie wynosi jeszcze liczba pierwszych 2% a drugich 5%.

Dr. Kübler dyrektor gimnazyjalny podnosi z uznaniem, iż kilkoletnie działania i rozprawy towarzystwa lekarsko-pedagogicznego, nad podniesieniem zdrowia i rozwoju fizycznego młodzieży, doprowadziły do tego, iż sprawą tą zajmują się dziś w całej Europie. Dorzucić należy nadto, iż na czele towarzystwa stoi mąż pełen inicyjatywy i energii, tajny radca Dr. Steinthal.

*) U nas niestety toż samo bywa. (Przyp. Red.).

Dwudziestopięcioletnia rocznica założenia towarzystwa gimnastycznego w Hanowerze była uroczyście obchodzoną na dniu 3. i 4. Lutego b. r. Wieczorem dnia 3. Lutego odbyło się zebranie przy różnych przemowach, śpiewach i muzyce, jakoteż powinszowaniach z różnych stron złożonych towarzystwu. Na drugi dzień po południu przybyli ćwiczący członkowie do sali gimnastycznej i wykonali pochód ozdobny, poczem w rozwartej kolumnie ćwiczyli się żelaznemi laskami, poczem w 14stu zastępach na przyrządach. W końcu grono nauczycielskie okazało mnóstwo pięknych ćwiczeń na stole (służącym do woltyżowania) i na drążku. Wieczorem odbył się bankiet, w którym wzięło udział przeszło 600 osób.

Stade. Towarzystwo gimnastyczne w Stade obchodziło 4. Marca uroczyste poświęcenie nowego gmachu gimnastycznego, przyczem odbyto publiczne ćwiczenia, złożone ze wspólnych ćwiczeń wolnych i ćwiczeń zastępowych na poręczkach i drążku. Dalej nastąpił bankiet przeplatany okolicznościowemi mowami, śpiewem i muzyką.

Stade. Dnia 30. Kwietnia b. r. odbyła się tu konferencyja nauczycieli seminarcjów, której głównym przedmiotem obrad była gimnastyka w szkole ludowej. Nauczyciel seminaryjum Streuer, podał naprzód próby planów lekcyjnych (ćwiczenia wolne, rzędowe, na przyrządach, ćwiczenia dla dziewcząt i ćwiczenia seminarzystów na drążku, na skrzyni do woltyżowania, i z laskami). Wykład zaś sam mieścił w sobie następujące zdania:

1. Ponieważ gimnastyka tak pod względem zdrowotnym jakoteż i wychowawczem, jest wielkiej doniosłości, powinna przeto być we wszystkich szkołach zaprowadzoną, a w szkołach ludowych najprzód dla chłopców jako obowiązkową.

2. Jeśli w wielu szkołach gimnastyki nie ma w planie naukowym, to przyczyną tego jest:

a) Niechęć gmin szkolnych przeciw każdemu nowemu przedmiotowi naukowemu i niechęć zwiększania wydatków pieniężnych na sprawienie koniecznych przyrządów i boiska.

b) Trudność w równoczesnem nauczaniu wszystkich uczniów od 8 do 14 roku, lub też w małej ilości uczniów, zobowiązanych do nauki gimnastyki.

c) Że w jednoklasowych szkołach często bywają mianowani nauczyciele, którzy z powodu starszego wieku, lub wad ciała do udzielania nauki gimnastyki nie są zdolni.

3. Jeśli nauka gimnastyki ma we wszystkich szkołach się zakorzenić:

a) To winien tymczasowo nauczyciel zadawalniać się letniem boiskiem, lub miejscem do zabaw, na którem mogą być przerabiane ćwiczenia wolne, rzędowe, laskami i gry, starając się zwolna od czasu do czasu o uzyskanie najniezbędniejszych przyborów i przyrządów.

b) przedewszystkiem niech nauczyciel pielęgnuje gry gimnastyczne i ruchliwe zabawy.

c) byłoby do życzenia, aby jednoklasowe szkoły obejmowali tylko tacy nauczyciele, którzy gimnastyki udzielać potrafią.

d) inspektorowie szkolni i nauczyciele, winni okazaś prawdziwe zainteresowanie się nauką gimnastyki, a tym sposobem zjednają i gminy szkolne dla niej.

4. Uczniowie kilkuklasowych szkół ćwiczą się klasami. Uczniowie jednoklasowej szkoły, dzielić się winni przy ćwiczeniach na przyrządach na dwie części, które ćwiczą się na tychże samych przyrządach.

5. W ogóle niech nauka będzie:

a) rozwijająca,

b) poglądowa,

c) pobudzająca do myślenia i

d) do wieku dziatek zastosowana.

Z ćwiczeniami rzędowemi niech się łączy śpiew.

KRONIKA.

Dwuchsetletnia rocznica zwycięztwa Sobieskiego pod Wiedniem, którą tak uroczyście święciliśmy dziś wszędzie, winna być dla nas szczególnie, jako potomków ówczesnych bohaterów pobudką, zachętą i upomnieniem do coraz gorliwszej pracy nad sobą, byśmy kształcąc się moralnie i umysłowo, i siły fizyczne, dzielność i rycerskość także, naszych bohaterskich dziadów naśladowali i utrzymywali tradycyjnie.

Upadku fizycznego i karłowacenia naszego pokolenia, — dopuszczać niepowinniśmy nigdy, chociażby tylko przez pamięć wielkiej naszej przeszłości i niewygasłą wiarę i miłość przyszłości do której zmierzamy.

Tak jest, towarzystwo nasze gimnastyczne w rocznicach jak Wiedeńska, powinno szukać dla siebie zawsze; pobudki, by się w pracy swej wzmagało i rozszerzało zachęty by się przyciwnościami i przykrościami niezrażało; i upomnienia, że wychowanie nie jest dobrem wychowaniem, jeżeli zaniedbuje lub lekceważy kształcenie współczesne sił człowieka fizycznych i czerstwości. Słusznie też prawił przed wieki nasz Gliczner w księdze o wychowaniu: „że miękkie wychowanie sił żadnych nie tylko w mocy ku członkom, ale też ku rozwojowi przydać nie może.“ — Czerstwe zdrowie i silne ciało, jest przecie zawsze organem i wykonawcą duszy naszej na ziemi. Nie dosyć więc jest wiedzieć, chcieć, i pragnąć czegoś, ale trzeba mieć koniecznie możność i siły przeprowadzenia pragnienia tego w czyn i w życie.

Święcenie uroczystości i wielkich pamiątek wtedy, tylko ma cel, znaczenie i pożytek, jeżeli z nich właściwą dla siebie zawsze umiemy wyciągnąć naukę i przykład.

Jakiej wagi i znaczenia jest dla nas uroczystość odsieczy Wiedeńskiej, rozbierać tego nie widzimy potrzeby, bo inne właściwe organa prasy polskiej i obcej, rzecz tę szczegółowo obrobiły i podniosły. Nam jednak jako Redakcyi organu Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół“, jedynego dziś na polskiej ziemi, przypada obowiązek zaznaczyć, że sławione dziś przez świat cały bohaterstwo naszych pradziadów z pod Wiednia, zasługuje przecie byśmy go nie tylko nie zatracali z dniem każdym coraz to więcej, ale raczej by cnotom, charakterowi i światłu umysłu, towarzyszyła zawsze rycerskość, siła, i dzielność, wedle przyjętego hasła: „zdrowa dusza w zdrowem ciele.“ Byśmy się od sławionych dziś dziadów naszych ni duchem ni ciałem nie odradzali, ale śladami ich szli wciąż ku postępowi naprzód.

Śmiertelność z chorób nerwowych u młodzieży w wieku szkolnym t. j. od 5 do 20 lat, badał teraz szczegółowo Dr. Beverigde w Szkocyi.

Wedle niego śmiertelność ta wynosiła w latach 1853—1868 5%. Gdy jednak w r. 1868 nastąpiła reforma szkolna, wymagająca większego przeciążania naukami dzieci, pomiędzy rokiem 1872—1881 śmiertelność ta wzrosła na 7%.

Czyż w obec tego domaganie się gimnastyki, jako przedmiotu obowiązkowego w szkołach, nie staje się koniecznem, jako jeden ze środków zmniejszających to umysłowe obciążanie młodzieży?

Ruch mięśniowy, t. j. gimnastyka nie tylko często bardzo zapobiega rozwijaniu się przeróżnych chorób nerwowych, ale i leczy je nierzadko skutecznie.

Pierwszą kolonię wakacyjną złożoną z 28 chłopaków szkół ludowych, wysłało miasto nasze zeszłego miesiąca do Żabiego. Kierownictwo kolonii oddano w ręce jednego z nauczycieli naszego Zakładu, a inicyjator i twórca kolonii Dr Gerstmann, był jej nieodstępnym towarzyszem. Przed wyjazdem i po wyjeździe, uskuteczniono próbę siły na przyrządach gimnastycznych i na dynamometrze, a że zapewne interesującem będzie dla Szanownych czytelników naszego pisma, dowiedzieć się o rezultacie tego trzechtygodniowego pobytu dzieci wśród gór, podczas którego nieustannie się gimnastykowano, podajemy wyniki, obu tych prób sił, które najlepiej przemawiają za kolonijami wakacyjnemi. Do pomiaru siły gimnastycznej (na przyrządach i naturalnej na dynamometrze) stanęło 28 chłopaków. Pomiar siły gimnastycznej odbywał się w zwieszeniu na drążku, w skoku w wyż, i w skoku w dal. Pomiar siły naturalnej odbywał się na dynamometrze ciągnieniem.

Wynik pomiaru siły gimnastycznej był następujący:

Największa sumaryczna ilość punktów siły przed odjazdem, wynosiła $18\frac{1}{2}$, po przyjeździe $22\frac{1}{4}$.

Przed odjazdem: 16 chłopaków miało 0 punktów, 12 chłopaków miało od $10—18\frac{1}{2}$ punktów.

Po przyjeździe: 5 chłopaków miało 0 punktów, 23 chłopaków miało od $10—22\frac{1}{4}$.

Największy skok w wyż — wynosił 90 ctm.; a w dal 150 ctm. przed wyjazdem — a 95 ctm. w wyż i 175 ctm. w dal po przyjeździe. Największa ilość podniesień swego ciężaru za pomocą mięśni ściągających ramiona i tułów w zwieszeniu, wynosiła 7 przedwyjazdem, a 11 po przyjeździe.

Wynik pomiaru siły naturalnej był następujący:

Największy ciężar podniesiony przed wyjazdem wynosił 100 funtów, najmniejszy 32 funtów, po przyjeździe największy 117 funtów, najmniejszy 41 funtów.

Przed wyjazdem: 3ch chłopaków podniosło od 32 do 50 funtów, 17stu od 50 do 75 funtów, 8miu od 75 do 100 funtów.

Po wyjeździe: 2ch chłopaków podniosło od 41 do 50 funtów, 13stu od 50 do 75 funtów, 10ciu od 75 do 100 funtów, 3ch od 100 do 117 funtów.

Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński**. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ“.